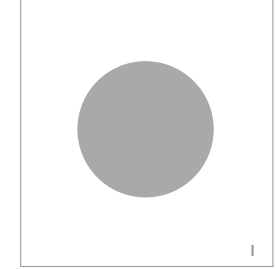




Grillpølser

med løgsovs, kartoffelmos & dampede gulerødder

BØRNEVENLIG 25-35 minutter



Kartofler



Lilla Gulerod



Gulerod



Bredbladet Persille



Pølse



Rødløg



Balsamico



Rødvinsauce



Timian

Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter. Skyl derefter grøntsager, frugter og urter. Glem ikke at vaske hænder og køkkenredskaber umiddelbart efter håndtering af råt kød og rå fisk.

Køkkenredskaber

Skærebræt, stegepande, gryde, si, kartoffelskræller, kartoffelmoser, skåle

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, smør, mælk, vand, sukker

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Kartofler	500 g	1000 g
Lilla gulerod	1 stk	2 stk
Gulerod	1 stk	2 stk
Bredbladet persille	1 pose	1 pose
Smør* 7) (trin 2)	1 spsk	2 spsk
Mælk* 7) (trin2)	2 spsk	4 spsk
Salt* (trin 2)	¼ tsk	½ tsk
Pølse, svine-/oksekød	2 stk	4 stk
Rødløg	1 stk	2 stk
Timian	1 pose	1 pose
Balsamico 14)	15 ml	25 ml
Rødvinsauce 14)	60 g	120 g
Vand* (trin 5)	½ dl	1 dl
Salt*, peber*, olivenolie*	efter smag & behov	

*Kolonialvarer

Næringsindhold (Baseret på utilberedte ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 565 G
Energi	425 kj/102 kcal	2404 kj/575 kcal
Fedt	5 g	30 g
Heraf mættet fedt	2 g	13 g
Kulhydrat	11 g	62 g
Heraf sukkerarter	3 g	15 g
Protein	4 g	21 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	1,0 g	5,4 g

Allergener

7) mælk 14) sulfitter

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.

Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | hej@hellofresh.dk

2020-U35



1. Kog kartofler

Bring en gryde med letsaltet **vand*** i kog.

Skræl **kartofler**. Skær i 2 cm tern. Skær **gulerødder** (uskrællet) i halve skiver. Hak **persille** groft.

Kog **kartofler** i 10-15 min, eller indtil møre.



4. Karamelliser rødløg

Skær **rødløg** i tynde skiver. Hak **timian** fint.

Opvarm en smule **olivenolie*** i en anden stegepande ved middelhøj varme.

Steg **rødløg** i 5-6 min, eller indtil bløde.

Tilsæt **balsamico**, **timian** og et nip **sukker***. Rør rundt.

Lad simre i 2-3 min, eller indtil karamelliseret.

TIPS!

Der er masser af trin, børnene kan hjælpe med og lære af - stege pølser, lave mos, dampe gulerødder, lave løgsovs og selvfølgelig dække bordet.



2. Lav kartoffelmos

Placer en si over gryden, når **kartoflerne** har 5 min tilbage. Hæld **gulerødder** i sien. Dæk til med låg. Damp i 5 min, eller indtil møre. Stil **gulerødder** til side i en skål.

Hæld **vand*** fra **kartofler**. Tilsæt **smør***, **mælk***, **salt*** og ½ **persille**. Mos med en kartoffelmoser eller gaffel.



5. Lav løgsovs

Tilsæt **rødvinsauce** og **vand***. Lad simre i 2-3 min, eller indtil let tyknet.

Smag til med **salt*** og **peber***.



3. Steg pølser

Opvarm en smule **olivenolie*** i en stegepande ved middelhøj varme.

Steg **pølser** i 10-12 min.



6. Server

Anret **kartoffelmos**, **pølser**, **løgsovs** og dampede **gulerødder** på tallerkener.

Top med resterende **persille**.

Velbekomme!